

Le TDAH Démystifié

Un cerveau qui marche différemment, pas un cerveau cassé

*Ce texte a bénéficié d'une relecture. Merci à Pascale De Coster, Directrice
ASBL TDA/H Belgique, pour son expertise et sa rigueur.*

www.tdah.be

En deux mots

Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) est un trouble du neurodéveloppement. Ce n'est pas une flemme de luxe, ni une invention des laboratoires pharmaceutiques. C'est un fonctionnement cérébral différent, avec ses galères et ses superpouvoirs.

TDA vs TDAH : la différence ?

Imagine que ton cerveau est une voiture. La plupart des gens ont un moteur standard avec une boîte de vitesses classique. Le TDAH, c'est un moteur qui fonctionne parfaitement — parfois même mieux que les autres sur certaines routes — mais avec une transmission un peu spéciale.

Le « H » change quoi ? TDA (sans H) = surtout des soucis d'attention. TDAH (avec H) = attention + agitation physique ou mentale. Dans la vraie vie, on utilise « TDAH » comme terme fourre-tout parce que les frontières sont floues. Un même individu peut osciller entre les deux selon la fatigue, le stress, ou la phase de lune (non, je déconne pas, l'environnement compte énormément).

Oui, c'est un trouble psychiatrique. Et alors ?

Classification officielle : Le TDAH est classé comme trouble du neurodéveloppement (TND) dans la CIM-11 (la bible médicale internationale) et le DSM-5. Il est donc bien classé comme un trouble psychiatrique, au même titre que l'autisme ou les troubles anxieux.

Mais attention au mot. « Psychiatrique » ne veut pas dire « c'est dans ta tête », « t'exagères », ou « prends-toi en main ». Ça veut dire que ça concerne le fonctionnement du cerveau, avec des bases neurologiques solides comme du béton.

Les preuves physiques existent	Ce que ça signifie
Différences de volume cérébral	Certaines régions (notamment le cortex préfrontal, responsable de l'organisation) sont légèrement différentes en taille et activité
Déséquilibres de neurotransmetteurs	Dopamine et noradrénaline mal régulées — celles qui gèrent la motivation et la récompense
Composante génétique	40 à 60% d'hérédité. Si un parent l'a, les risques augmentent significativement

Le TDAH est biologique, pas moral. Ce n'est pas une excuse pour ne rien foutre, mais ce n'est pas non plus une faute de caractère. C'est un système d'exploitation différent, avec ses bugs et ses fonctionnalités exclusives.

Le quotidien, concrètement

L'attention : ce n'est pas « je ne peux pas me concentrer »

C'est « je ne peux pas choisir sur quoi me concentrer ». Un bruit de couloir, une pensée parasite, la texture de ta manche — tout peut détourner ton attention d'une tâche pourtant importante. Résultat : tu relis trois fois la même phrase sans rien retenir, tu oublies pourquoi tu es entré dans la pièce, tu abandonnes

47 projets en cours.

L'hyperactivité (quand elle est présente)

Chez l'adulte, ce n'est plus forcément « courir dans tous les sens ». C'est souvent une agitation intérieure, l'incapacité à rester assis sans bouger les jambes, le besoin de faire plusieurs choses en même temps pour ne pas s'ennuyer mortellement. C'est aussi le « mode lapin énergétique » à 3h du matin quand tout le monde dort.

L'impulsivité : le pilote automatique capricieux

Tu parles avant de penser, tu achètes avant de réfléchir, tu réponds avant d'avoir entendu la question entière. C'est le mode autopilote qui te fait dire des conneries en réunion, t'engager dans des relations chaotiques, ou poster des commentaires que tu regrettes 30 secondes plus tard.

Mais il y a aussi des forces

- **Créativité débordante** : pensée divergente naturelle, capacité à faire des liens inattendus
- **Hyperfocus** : quand ça t'intéresse vraiment, tu plonges à fond pendant des heures
- **Gestion de crise** : sous pression, le cerveau TDAH peut devenir ultra-performant
- **Empathie et spontanéité** : authenticité, humour, capacité à

penser hors des sentiers battus

Pourquoi le diagnostiquer ?

Parce qu'un TDAH non repéré, c'est souvent une vie de « pourquoi je n'y arrive pas alors que je suis intelligent ? ». Burn-out récurrents, dépressions, anxiété chronique, relations amoureuses chaotiques, estime de soi en miettes. Le tout sans comprendre pourquoi.

Le diagnostic, c'est pas un stigmat, c'est une clef. Ça permet de comprendre que tu n'es pas paresseux, égoïste ou immature — tu fonctionnes juste avec un système d'exploitation différent.

Les solutions existent

Type d'aide	À quoi ça sert
Stratégies d'organisation adaptées	Agendas visuels, techniques Pomodoro modifiées, environnement de travail optimisé
Psychothérapies spécialisées	TCC (thérapies cognitivo-comportementales), coaching TDAH, gestion émotionnelle
Médicaments (stimulants)	Régulent la dopamine pour aider le cerveau. Ce n'est pas du dopage, c'est du réglage fin.

Environ 5% de la population mondiale est concernée — adultes compris, car le TDAH ne disparaît pas magiquement à 18 ans. Il se transforme, s'adapte, parfois se masque, mais il reste.

Comprendre plutôt que combattre

Si tu te reconnais dans ce texte, peut-être qu'une évaluation vaut le coup. Pas pour te mettre dans une case, mais pour enfin comprendre comment ta boîte de vitesses fonctionne — et apprendre à en faire un avantage plutôt qu'un handicap.

Parl.I ASBL — Psychoéducation sans jugement

Xavier

Rédacteur & Contributeur — Parl.I ASBL